

## xīn jià yī lù

# 新架一路

Premier enchaînement de la nouvelle forme style Chen (Xin Jia Yi Lu)

	Sinogrammes	Pinyin	Français
Première section			
1	预备式	yù bèi shì	Préparation
2	金刚捣碓	jīn gāng dǎo duì	Le gardien des cieux pile le mortier
3	懒扎衣	lǎn zā yī	Attacher le vêtement avec indolence
4	六封四闭	liù fēng sì bì	Six verrouillages et quatre fermetures
5	单鞭	dān biān	Simple fouet
6	第二金刚捣碓	Dì èr jīn gāng dǎo duì	Le gardien des cieux pile le mortier
7	白鹤亮翅	bái hè liàng chì	La grue blanche déploie ses ailes
8	斜行拗步	xié xíng ào bù	Avancer en diagonale
9	初收	chū shōu	Première fermeture
10	前趟拗步	qián tàng ào bù	Avancer sur 3 pas à contre-hanche
11	第二斜行拗步	Dì èr xié xíng ào bù	2 <sup>ème</sup> Avancer en diagonale
12	再收	zài shōu	Recueillir (fermer à nouveau)
13	前趟拗步	qián tàng ào bù	Avancer sur 3 pas à contre-hanche
14	掩手肱拳	yǎn shǒu gōng quán	Couvrir la main et coup de poing en avant
15	第三金刚捣碓	Dì sān jīn gāng dǎo duì	Troisième gardien des cieux pile le mortier
Deuxième section			
16	撇身锤	piě shēn chuí	Draper le corps avec les poings
17	青龙出水	qīng lóng chū shuǐ	Le dragon vert émerge de l'eau
18	双推手	shuāng tuī shǒu	Pousser des deux mains
19	三换掌	sān huàn zhǎng	Trois changements de paumes
20	肘底看锤	zhǒu dǐ kàn chuí	Poing sous le coude
21	倒卷肱	dào juǎn gōng	Enrouler les bras sur l'arrière
22	退步压肘	tuì bù yā zhǒu	Ecraser sur le coude en reculant
23	中盘	zhōng pán	Middle winding – déchirer en opposition ?
24	白鹤亮翅	bái hè liàng chì	La grue blanche déploie ses ailes
25	斜行拗步	xié xíng ào bù	Avancer en diagonale
26	闪通背	shǎn tōng bèi	Eclair derrière le dos
27	掩手肱拳	yǎn shǒu gōng quán	Coup de poing couvert par la main
28	大六封四闭	liù fēng sì bì	Six verrouillages et quatre fermetures
29	单鞭	dān biān	Simple fouet
30	云手	yún shǒu	Mouvoir les mains dans les nuages
31	高探马	gāo tàn mǎ	Caresser l'encolure du cheval

Troisième section			
<b>32</b>	右擦脚	yòu cā jiǎo	Frappé le pied droit
<b>33</b>	左擦脚	zuǒ cā jiǎo	Frappé le pied gauche
<b>34</b>	转身左蹬一跟	(Zhuǎnshēn zuǒ) dēng yī gēn	Faire pivoter le corps et donner un coup de pied horizontal
<b>35</b>	前趟蹬拗步	qián tàng ào bù	Avancer sur 3 pas à contre hanche
<b>36</b>	击地捶	jī dì chuí	Coup de poing vers le sol
<b>37</b>	二起脚	èr qǐ jiǎo	Double coup de pied
<b>38</b>	护心拳	Hù xīn quán	Protéger le cœur avec les poings
<b>39</b>	旋风脚	xuàn fēng jiǎo	Coup de pied tourbillonnant
<b>40</b>	右蹬一跟	yòu dēng yī gēn	Frappé avec le talon droit
<b>41</b>	掩手肱拳	yǎn shǒu gōng quán	Coup de poing couvert par la main
Quatrième section			
<b>42</b>	小擒打	xiǎo qín dǎ	Petite saisie et frappe
<b>43</b>	抱头推山	bào tóu tuī shān	Embrasser la tête et repousser la montagne
<b>44</b>	三换掌	sān huàn zhǎng	Trois changements de paumes
<b>45</b>	六封四闭	liù fēng sì bì	Six verrouillages et quatre fermetures
<b>46</b>	单鞭	dān biān	Simple fouet
<b>47</b>	前招	qián zhāo	Tour en avant
<b>48</b>	后招	hòu zhāo	Tour en arrière
<b>49</b>	野马分鬃	yě mǎ fēn zōng	Séparer la crinière du cheval
<b>50</b>	大六封四闭	lìu fēng sì bì	Six verrouillages et quatre fermetures
<b>51</b>	单鞭	dān biān	Simple fouet
Cinquième section			
<b>52</b>	双震脚	shuāng zhèn jiǎo	Frapper la terre avec les pieds
<b>53</b>	玉女穿梭	yù nǚ chuān suō	La fille de jade lance la navette
<b>54</b>	懒扎衣	lǎn zā yī	Attacher le vêtement avec indolence
<b>55</b>	六封四闭	liù fēng sì bì	Six verrouillages et quatre fermetures
<b>56</b>	单鞭	dān biān	Simple fouet
<b>57</b>	云手	yún shǒu	Mouvoir les mains dans les nuages
<b>58</b>	双摆脚	Shuāng bǎi jiǎo	Coup de pied lotus
<b>59</b>	跌岔	Diē chà	Tomber (le pied en fourche ?)
<b>60</b>	金鸡独立	jīn jī dù lì	Le coq d'or se tient sur une patte
<b>61</b>	倒卷肱	dào juǎn gōng	Enrouler les bras sur l'arrière
<b>62</b>	退步压肘	tuì bù yā zhǒu	Ecraser sur le coude en reculant
<b>63</b>	中盘	zhōng pán	Déchirer en opposition
<b>64</b>	白鹤亮翅	bái hè liàng chì	La grue blanche déploie ses ailes
<b>65</b>	斜行拗步	xié xíng ào bù	Avancer en diagonale
<b>66</b>	闪通背	shǎn tōng bēi	Eclair derrière le dos
<b>67</b>	掩手肱捶	yǎn shǒu gōng chuí	Coup de poing couvert par la main
<b>68</b>	大六封四闭	liù fēng sì bì	Six verrouillages et quatre fermetures
<b>69</b>	单鞭	dān biān	Simple fouet
<b>70</b>	云手	yún shǒu	Mouvoir les mains dans les nuages
<b>71</b>	高探马	gāo tàn mǎ	Caresser l'encolure du cheval

Sixième section			
<b>72</b>	十字单摆脚	shí zì bǎi jiǎo	Balayer le lotus ?
<b>73</b>	指裆捶	zhǐ dāng chuí	Frapper l'aine avec le poing
<b>74</b>	白猿探果	bái yuán xiān guǒ	
<b>75</b>	小六封四闭	Xiǎo liù fēng sì bì	‘Petit’ Six verrouillages et quatre fermetures
<b>76</b>	单鞭	dān biān	Simple fouet
<b>77</b>	铺地锦	Pū dì jǐn	Le dragon rampant au sol
<b>78</b>	上步七星	shàng bù qī xīng	Avancer et former les sept étoiles
<b>79</b>	退步跨虎	tuì bù kuà hǔ	Reculer et chevaucher le tigre
<b>80</b>	转身双摆莲	zhuǎn shēn shuāng bǎi lián	Tourner et balayer le lotus
<b>81</b>	当头炮	dāng tóu pào	Canon en avant
<b>82</b>	金刚捣碓	jīn gāng dǎo duì	Le gardien des cieux pile le mortier
<b>83</b>	收势	shōu shì	Fermeture